



KAKO SE Z OTROKOM POGOVARJATI V KRIZNIH RAZMERAH?

Ko nastopijo izredne razmere in smo direktno ali posredno izpostavljeni naravnim nesrečam, ne smemo pozabiti na duševno zdravje otrok. Otrokov odziv na krizne situacije bo v veliki meri odvisen od reakcij staršev in širše okolice (medijev, vrstnikov,...) ter pogovorov, ki jih imamo v družinskem krogu. Zaradi nerazumevanja situacije, pomanjkanja izkušenj in manjše čustvene zrelosti, se lahko pri otrocih pojavijo občutki strahu, žalosti, jeze, nemoči.

RAZLIČNA STAROSTNA OBDOBJA, RAZLIČEN PRISTOP

- **Dojenčki** zaznavajo svet okoli sebe preko mame, zato je izredno pomembno, da je mama pomirjena in dojenčku daje občutek varnosti-čimveč stika, crkljanja, dojenja ali tolažbe z dudo. Ohrani naj se rutina spanja in hranjenja.
- **Malčki** še ne razumejo kaj točno se dogaja, zato jih ne izpostavljamo medijskim vsebinam in pogovorom z odraslimi. Na njihova vprašanja odgovarjamo mirno, brez dolgih razlag, realno in konkretno. Pomirja jih igra, gibanje in ustvarjanje. Povemo, da so starši in drugi odrasli tukaj, da bodo poskrbeli za varnost in naj ga ne skrbi.
- **Šoloobveznim otrokom** lahko podamo več informacij, saj situacije že lažje dojemajo. Pomembno je, da smo realni in konkretni. Omejimo uporabo družbenih medijev in spremljanje novic.

OSREDOTOČIMO SE NA OTROKOVA ČUSTVA

Preverjamo, kako otrok doživlja dogajanje. Bolečine v trebuhu, glavoboli, spremembe v vedenju ali težave s spanjem pogosto nakazujejo, da otrok doživlja stisko.

Dopustimo in sprejmimo močna čustva in jih ne negiramo (npr. "Za to pa res ne rabiš jokati.", "Nehaj se dreti, saj ni nič takega.").

V komunikaciji z otroki poskusimo ostati pomirjujoči.

Osredotočimo se na pozitivne stvari in otroku damo vedeti, da bomo odrasli poskrbeli za varnost in da se lahko zanesejo na nas.

OTROCI SE RADI POČUTIJO KORISTNE

Naj nam otroci pomagajo pri kuhanju, pospravljanju, čiščenju in nošenju stvari, saj se s tem počutijo koristne in opolnomočene.

Starejši kot so otroci, več lahko prispevajo. Najstnikom lahko predstavimo evakuacijski načrt, kako prekuhavati vodo, spodbudimo jih k pomoči drugim. Pomembno je, da otroci vedo, da si ljudje pomagamo z dejanji poguma in prijaznosti.

Otroku bomo lahko najbolje pomagali s tem, da sami ostanemo mirni ter vzdržujemo normalno življenjsko rutino.